

「毎日できる健口づくりの第一歩」を開催しました

10月9日(日)、多久市中央公民館で市民公開講座を開催し、歯科医師・歯科衛生士から「歯」「口腔」の健康に関する話ををしていただきました。今月号では、参加者からの質問とそれに対する回答を紹介します。



問1) 歯茎が下がり、歯が長くなったところがありますが、塗り薬で改善できますか？

答え：歯周病で破壊された歯槽骨や歯肉を元の状態に回復させることは困難と言われています。歯周病の治療は、現状を維持し、歯周病を悪化させないようにすることです。そのために、適切なブラッシング指導や歯周ポケット内の歯石を除去し歯周組織の炎症を改善します。

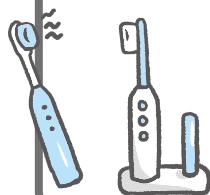


重度の歯周病に対して、歯ぐきの手術（歯周外科治療）と併せて、ゼリー状の歯周組織再生剤を併用することもありますが、このような薬剤のみで歯ぐきの下がりを改善することはできません。

回答者：梅津歯科医師

問2) 電動歯ブラシの使い方を教えてください

答え：電動歯ブラシは、食渣（食べカス）や歯垢を効率よく除去できるメリットがありますが、使用する際は注意が必要です。



- ・軽い力で歯面や歯と歯茎の境目に当ててください。
- ・電動歯ブラシでのブラッシング時は、ゴシゴシと動かさずに毛先を歯面に数秒間当てるだけにしてください。もし、動かす場合は、1～2歯分を小刻みに動かすようにして、決して大きく動かさないでください。ゴシゴシ磨くこと、大きく動かすこと、歯面や歯茎を傷つける原因となります。
- ・歯磨き剤を使う場合は、研磨剤が無配合か配合量が少ないものを選びましょう。

回答者：梅津歯科医師

問3) 誤嚥性肺炎の発症率は男性と女性どちらが高いですか？

答え：男性は女性よりも若い時期から喉頭の位置低下と最大舌圧低下が起きるため、飲み込む力が低下し、発症率が高い傾向にあります。



また、2017年の65歳以上人口あたりの誤嚥性肺炎による死亡率は、男性が女性の1.7倍という報告もあります。

回答者：緒方言語聴覚士